



On-line z terapeutą – psychologiem PPP2 w Gdyni

w czasach pandemii.

Twoje dziecko przebywa teraz w domu, nie chodzi do szkoły – prowadzi edukację on-line, sytuacja ta trwa długo i się przedłuża, staje się coraz kłopotliwsza i bardziej dokuczliwa. Może to być trudne, zarówno dla Ciebie, jako rodzica, jak i dla młodego człowieka.

- Jak rozwijać w takiej sytuacji cierpliwość wzajemną?
- Jak się w tym trudnym czasie komunikować – ze sobą? z rodziną? z rówieśnikami? ze światem?
- Jak radzić sobie doświadczając trudności w relacjach lub w sytuacji ich ograniczenia?
- Jak efektywnie wypracować sposób poradzenia sobie z sytuacją będącą źródłem trudności psychicznych?
- Jak rozpocząć zmianę swojego funkcjonowania?

W ramach działalności naszej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 2 w Gdyni, wychodząc naprzeciw aktualnym oczekiwaniom jestem dostępna on-line, aby udzielać wsparcia i konsultacji.

Jako psycholog – terapeuta (w nurcie TSR) – pedagog PPP nr 2 zachęcam do zgłaszania się na bezpłatne spotkania on-line, poprzez **Skype** lub **Discord**. To bardzo proste:

- piszesz krótkie zgłoszenie na email: j.folejewska@ppp2.edu.gdynia.pl lub j.folejewska@gmail.com

- ustalasz temat i termin / godzinę konsultacji on-line

- w potwierdzonym jw. terminie łączymy się na ustalonej platformie komunikacji elektronicznej (Skype, Discord)

- przeprowadzamy konsultację / pracę / terapię on-line;

Oferta skierowana jest do młodzieży szkolnej i ich rodziców. Nie czekaj, nie popadaj w zwątpienie lub frustrację – działaj - napisz już dziś – czekam na Ciebie:

j.folejewska@ppp2.edu.gdynia.pl lub j.folejewska@gmail.com

mgr Joanna Folejewska

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 2 w Gdyni

psycholog / pedagog / neurologopeda

Dodatkowe informacje:

Spotkanie terapeutyczne / konsultacyjne on-line w sumie niczym nie różni się od terapii / rozmowy, którą przeprowadza się z klientem w gabinecie. Po wstępnej konsultacji możliwe jest dopasowanie przebiegu dalszych spotkań w ten sposób, aby optymalnie odpowiadało to potrzebom danej osoby.

Terapia on-line polecana jest szczególnie dla osób, które:

- mają obawy przed osobistym kontaktem z terapeutą, np. z powodów pandemii;
- chcą wypróbować możliwości terapii,
- przyzwyczajone są do kontaktu czy pracy on-line (szczeg. młodzi).

W czasie spotkania (z zachowaniem pełnej dyskrecji wg zasad pracy psychologiczno- pedagogicznej) widzimy i słyszymy się nawzajem, mamy wrażenie jakbyśmy byli **blisko siebie**, stali oko w oko. W przypadku, gdy osoba czuje wstyd, speszzenie, jest możliwość kontaktowania się tylko głosowo (audio bez video).

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (nurt TSR) charakteryzuje się tym, że na spotkaniach (też on-line) skupiamy uwagę w znacznym stopniu na teraźniejszości oraz preferowanej przyszłości. Poszukujemy najbardziej optymalnego rozwiązania w danej sytuacji. Nie wnikamy w przyczyny powstałych trudności i nie dokonujemy głębokiego wglądu w przeszłe przeżycia, natomiast dążymy do znajdowania skutecznych sposobów dokonywania pozytywnej zmiany.

O wszelkie szczegóły można dopytać się mailowo.